Cartilha de Boas Práticas Nutricionais









ÍNDICE DE ASSUNTOS

	Pág
INTRODUÇÃO	2-43
FUNDAMENTOS NUTRICIONAIS	3-43
PIRÂMIDE ALIMENTAR	4-43
ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS	7-43
ORIENTAÇÕES GERAIS	11-43
ANEXOS	
ANEXO 1 - SAFRA E ENTRESAFRA	12-43
ANEXO 2 - RELAÇÃO DE EQUIPAMENTOS BÁSICOS PARA O SETOR DE APROVISIONAMENTO	15-43
ANEXO 3 - LISTA DE GÊNEROS DE QR/QS	21-43
ANEXO 4 – GUIA PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO MENSAL	25-43
ANEXO 5 – LISTA DE SUBSTITUIÇÃO	27-43
ANEXO 6 – SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES	28-43
ANEXO 7 – SUGESTÕES DE CARDÁPIO REGIONAL	29-43

INTRODUÇÃO

Sabe-se que para a manutenção da vida, o consumo de alimentos e água são condições essenciais à sobrevivência. Uma alimentação saudável e equilibrada aliada aos bons hábitos, como a prática regular de atividade física, contribui para a redução dos riscos de doenças crônicas não-transmissíveis e na melhoria da qualidade de vida em qualquer idade.

Uma dieta saudável pode ser resumida por três palavras: variedade, moderação e equilíbrio.

Dados do Ministério da Saúde indicam que a mudança dos hábitos alimentares da população, na última década, teve um efeito direto no acréscimo do peso. O excesso de peso cresceu 26,3%, passando de 42,6% em 2006 para 53,8% em 2016. Em termos de obesidade houve um crescimento de 60%, de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016.

A manutenção da higidez da tropa e sua operacionalidade dependem, em parte, dos bons hábitos alimentares do militar e da qualidade sanitária e nutricional das refeições consumidas em sua Organização Militar.

Esta Cartilha tem como objetivo disponibilizar informações, aos gestores do Setor de Aprovisionamento, que possibilitem a melhoria da qualidade nutricional das refeições servidas, no âmbito da Força Terrestre, abordando os seguintes temas:

- noções básicas de nutrição;
- diversificação na aquisição de gêneros de subsistência;
- equipamentos e utensílios básicos para confecção do cardápio; e
- metodologia para elaboração de um cardápio adequado sob o aspecto nutricional.

FUNDAMENTOS NUTRICIONAIS

O comportamento alimentar saudável compreende comer em quantidade e frequência adequadas, combinando isso a qualidade e a variedade dos alimentos. Isso garante a ingestão diária de todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.

1. Nutrientes e suas funções



Os nutrientes são substâncias que estão presentes nos alimentos, em quantidades variadas, tendo cada um deles funções específicas no organismo. De acordo com sua função são divididos em:

a. Energéticos (carboidratos e gorduras): fornecem energia ao corpo para as atividades diárias. Exemplo: massas, cereais (farinhas), tubérculos, óleos, oleaginosas (castanha, noz, amêndoa);

b. Construtores (proteínas): são importantes para formação dos ossos, órgãos, pele, músculos. Exemplo: carnes, ovo, leite e derivados, leguminosas; e

c. Reguladores (vitaminas e sais minerais): são essenciais para o bom funcionamento do organismo, possuindo função reguladora. Exemplo: frutas, verduras, legumes.

2. Água

A água é de fundamental importância para o organismo e constitui cerca de 70% do peso total do corpo. As perdas hídricas devem ser constantemente repostas, uma vez que a falta de água pode causar diversos transtornos à saúde. A sua necessidade diária, para o bom funcionamento do organismo é variável, entretanto, nas condições normais, a reposição de água deve ser de 2,5 litros (8 a 10 copos).

3. Fibras

Sua função é estimular o funcionamento intestinal. Auxiliam na absorção de líquidos e na excreção de elementos tóxicos. Para se obter as funcionalidades das fibras é primordial a ingestão adequada de água. Exemplo: frutas com casca, vegetais crus, grãos, cereais integrais.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

A alimentação saudável deve ocupar lugar de destaque em nossa vida diária, porque, somos o que comemos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), uma alimentação saudável, adequada e balanceada nutricionalmente, além de suprir as necessidades energéticas do indivíduo, fornece todos os nutrientes essenciais, em quantidades apropriadas e proporcionais entre si, promovem hábitos alimentares saudáveis, melhora a qualidade de vida, garante a manutenção, a restauração e o crescimento de tecidos.

O consumo adequado de todos os grupos de alimentos preconizados pela Pirâmide Alimentar contribui para manutenção da saúde.

A **flexibilidade,** o **equilíbrio,** a **variedade** e a **moderação** são as principais características da Pirâmide Alimentar, a qual deve ser vista como um guia geral para a escolha de uma dieta saudável e não como uma prescrição rígida.

É de grande relevância que as refeições sejam baseadas nas **Leis da Nutrição:**

a. quantidade: proporcionar aporte nutricional adequado;
b. qualidade: proporcionar bons ingredientes;
c. harmonia: proporcionar equilíbrio entre os nutrientes; e
d. adequação: respeitar os hábitos alimentares, clima, faixa etária, dentre outros fatores.



1. Níveis da Pirâmide

São quatro os níveis da Pirâmide Alimentar Brasileira, subdividida em oito grupos. Esses grupos são dispostos de acordo com a quantidade necessária para a promoção do bem-estar, ou seja, por número de porções. A frequência de consumo dos grupos de alimentos deve decrescer em direção ao topo da Pirâmide.

a. Primeiro Nível (base): composto por alimentos ricos em carboidratos, responsáveis pelo fornecimento de energia para o organismo.

- Grupo de alimentos: cereais (arroz, trigo), raízes e tubérculos (batata, mandioca, mandioquinha, inhame) e massas (pães, bolos).

- Recomendação diária: consumir de **5 a 9 porções.**



b. Segundo Nível: composto por alimentos que possuem alto teor de fibras e minerais, além de serem ricos em vitaminas.

- Grupo de alimentos**:** hortaliças (verduras e legumes) e frutas.

- Recomendação diária: consumir de **3 a 5 porções de hortaliças e de 4 a 5 porções de frutas.**



c. Terceiro nível: composto por alimentos protéicos, ou seja, responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos do organismo.

- Grupo de alimentos: leite e derivados, carnes, ovos e leguminosas.

- Recomendação diária: consumir **3 porções de leite e derivados, de 1 a 2 porções de carnes e ovos e 1 porção de leguminosas.**



d. **Quarto Nível**: no topo da pirâmide estão os alimentos que devem ser consumidos com moderação.

- Grupo de alimentos: óleos, gorduras, açúcares e doces.

- Recomendação diária: consumir apenas **1 a 2 porções.**



O consumo diário de alimentos deve estar distribuído em, pelo menos, três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar); totalizando 2.800 kcal, levando em consideração uma população saudável com atividade leve a moderada.

O café da manhã, almoço e jantar devem, respectivamente, fornecer 15%, 45% e 40% do valor calórico total, ou seja, da quantidade de calorias necessárias para 24 horas. Quando um lanche for oferecido, esse deve conter de 5 a 10% do valor calórico total. Esse percentual deve ser subtraído do almoço ou jantar para totalizar 100% das necessidades calóricas.

O mesmo raciocínio deve ser considerado para os macronutrientes:

- 55 a 65% das calorias devem ser provenientes de carboidratos;
- 10 a 15% das calorias devem ser provenientes de proteínas; e
- 20 a 30% das calorias devem ser provenientes de lipídios.

ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO

Define-se como cardápio a lista de preparações culinárias que compõem uma refeição ou todas as refeições de um dia ou período determinado.

O cardápio é a ferramenta que inicia todo o processo produtivo, a partir dele é que se devem planejar todas as etapas de produção, desde a aquisição até a distribuição das refeições.

Para o planejamento do cardápio, devem ser levados em consideração os seguintes fatores:

a. Público alvo: tipo de atividade, hábitos alimentares, estado nutricional e fisiológico, nível socioeconômico, religião, região, idade, sexo;

b. Gêneros alimentícios: safra dos alimentos, procedência, aceitação por parte dos clientes, disponibilidade de alimentos, disponibilidade de recursos financeiros;

c. **Tipo de preparação**: número de refeições servidas, disponibilidade de mão-de-obra, equipamentos e utensílios, área física, estação do ano, nível de saciedade da preparação, técnica de preparo; e

d. Gerenciamento do rancho: planejamento, custo e metas a serem atingidas, inventário físico do estoque, reavaliação periódica dos cardápios elaborados, teste de novas preparações, avaliação de fornecedores, supervisão do cumprimento das atividades programadas, capacitação de mão-de-obra e receituário padrão.

A elaboração de um cardápio que atenda às Boas Práticas Nutricionais depende, inicialmente, da disponibilidade de gêneros de subsistência, adquiridos através de processos licitatórios do Quantitativo de Rancho (QR) e do Quantitativo de Subsistência (QS).

Encontra-se disponível no ANEXO 1 - SAFRA E ENTRESAFRA a disponibilidade de frutas e hortaliças no decorrer do ano, no ANEXO 2 - RELAÇÃO DE EQUIPAMENTOS BÁSICOS PARA O SETOR DE APROVISIONAMENTO para que haja uma melhor confecção das preparações e no ANEXO 3 - LISTA DE GÊNEROS DE QS/QR uma lista mínima de gêneros de subsistência a serem licitados nas Regiões Militares/Grupamento Logísticos/OM.

1. Metodologia para montagem do cardápio

A metodologia utilizada para a elaboração do cardápio mensal foi através do sistema de cores para facilitar à identificação dos diferentes grupos, representados por números ou letras (ANEXO 4 – GUIA PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO MENSAL).

Foi confeccionado um cardápio mensal (31 dias), dividido por tipo de refeição:

- café da manhã ou ceia; e

- almoço ou jantar.

Cada tipo de refeição é composto por diversos grupos alimentares divididos da seguinte maneira:

- café da manhã/ceia: café/chás e açúcares, laticínios, complementos, panificados e cereais, frios e frutas:

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1
CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1
	LATICÍNIOS	GRUPO 2
	COMPLEMENTOS	GRUPO 3
	PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4
	FRIOS	GRUPO 5
	FRUTAS	GRUPO 6

- almoço/jantar: entrada, prato principal, guarnição, prato base, sobremesa e acompanhamento**:**

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1
ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)
		GRUPO B
	PRATO PRINCIPAL	GRUPO D
	GUARNIÇÃO	GRUPO K
	PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N
	SOBREMESA	GRUPO P
	COMPLEMENTO	GRUPO Q

2. Como elaborar o cardápio

2.1. Café da Manhã ou Ceia

Conforme ANEXO 4 – GUIA PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO MENSAL, são definidos diariamente quais os grupos de alimentos (GRUPOS 1, 2, 3, 4, 5 ou 6) devem ser consumidos.

Para cada Grupo Alimentar devem ser escolhidos os tipos de alimentos relacionados na tabela abaixo, seguindo a frequência de uso sugerida:

TIPO DE REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	GRUPO ALIMENTAR	TIPO DE ALIMENTO	FREQUÊNCIA
CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	Café	Diária
			Achocolatado em pó	Diária
	LATICÍNIOS	GRUPO 2	Leite	5x/Semana
			Iogurte	1x/Semana
			Vitamina de fruta	1x/Semana
	COMPLEMENTO	GRUPO 3	Margarina, manteiga ou requeijão	Diária
	PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	Pães	Diária
			Bolo simples	2x/ Semana
			Aveia, granola ou flocos de milho	2x/ Semana
	FRIOS	GRUPO 5	Presunto, peito de peru, salame ou mortadela	2x/ Semana
			Queijo prato, frescal ou mussarela	2x/ Semana
			Ovo ou salsicha	1x/ Semana
	FRUTAS	GRUPO 6	Frutas da estação	Diária

Podemos exemplificar a confecção do cardápio semanal aplicando a frequência de uso de cada alimento:

	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
	LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
	COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
	PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
	FRIOS	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5		GRUPO 5	
	FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6

	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
	LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
	COMPLEMENTOS	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão	Margarina, manteiga ou requeijão
	PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
	FRIOS	Ovo ou salsicha	Presunto, peito de peru, salame ou mortadela	Queijo prato, frescal ou mussarela	Presunto, peito de peru, salame ou mortadela		Queijo prato, frescal ou mussarela	
	FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação

2.2. Almoço ou Jantar

Conforme ANEXO 4 – GUIA PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO MENSAL, são definidos diariamente quais os grupos de alimentos (GRUPOS A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P e Q) que devem ser consumidos para cada componente da refeição.

Ambas refeições (almoço e jantar) devem ser compostas pelo menos de um item de cada grupo, de acordo com o planejamento de aquisição da matéria prima, levando em consideração a safra e entressafra de cada produto.

Para montagem desse tipo de refeição proceder da seguinte forma:

- ***1º Passo***: Verificar qual o Grupo Alimentar descrito no ANEXO 4 para cada item da composição da refeição (ex. prato principal):

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
ALMOÇO/ JANTAR	PRATO PRINCIPAL	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO I	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO H	GRUPO D
		Carne com legumes	Coxa/sobre coxa assada com ervas	Caldeirada de peixe	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete

- 2º Passo: Verificar no ANEXO 5 – LISTA DE SUBSTITUIÇÃO qual o tipo de alimento e frequência de uso conforme o Grupo Alimentar:

REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	GRUPO ALIMENTAR	TIPO DE ALIMENTO	FREQUÊNCIA
ALMOÇO/ JANTAR	PRATO PRINCIPAL	GRUPO D	Carne Bovina: Filé Mignom, Acém, Pá, Contra-Filé De Lombo, Maminha, Fraldinha, Picanha, Coração De Alcatra, Lagarto, Patinho, Coxão Duro, Coxão Mole, Charque, Carne Seca	10-12x/Mês
		GRUPO F	Carne de Frango: Peito de frango, coxa com sobrecoxa, coxa da asa	8-10x/Mês
		GRUPO H	Produto Processado: Empanados e hambúrguer	2x/Mês
		GRUPO I	Comidas Regionais	1x/ Semana

- 3º Passo: Verificar no ANEXO 6 – SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES as sugestões de modo de preparo e exemplos de preparações:

GRUPO D	Grelhar, assar ou ensopar	Carne com legumes, carne assada, bife grelhado, escondidinho de carne, bife a rolê, carne moída com legumes, carne de panela, almôndegas, estrogonofe de carne, bife ensopado, carne de sol, carne moída refogada
GRUPO F	Grelhar, assar ou ensopar	Coxa/sobrecoxa assada, peito de frango grelhado, coxa/sobrecoxa ao molho, frango xadrez, estrogonofe de frango, coxa/sobrecoxa ao molho com legumes, fricassê de frango coxa da asa assada
GRUPO H	Grelhar ou assar	Steak de frango a pizzaiolo, hambúrguer assado, nuggets assado
GRUPO I	Comidas regionais	REGIÃO SUL: churrasco, feijoada, matambre recheado, entrevero, barreado
		REGIÃO SUDESTE: churrasco, feijoada, virado a paulista, polpetone ao sugo, frango a caipira com quiabo, roupa velha, moqueca capixaba
		REGIÃO CENTRO-OESTE: churrasco, feijoada, vori-vori, lambreado, frango a caipira com quiabo, frango ao molho pardo
		REGIÃO NORDESTE: churrasco, feijoada, escondidinho de charque, galinha guisada, carne de sol acebolada, moqueca de peixe, xinxim de galinha
		REGIÃO NORTE: Churrasco, feijoada, carne seca desfiada com tucumã, caldeirada de peixe, peixe c/jambu e tucupi.

Visando atender os hábitos e culturas regionais foram propostas opções de cardápio, conforme *ANEXO 7 – SUGESTÕES DE CARDÁPIO REGIONAL.*

ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Consumir alimentos variados, fracionando as refeições em 4 a 6 vezes ao dia;
2. Restringir o consumo de açúcar e alimentos com alta concentração de açúcar;
3. Restringir o consumo do sal nas preparações culinárias ou adição de sal no prato;
4. Evitar o consumo de alimentos enlatados, embutidos, alimentos em conserva, pratos prontos congelados;
5. Consumir, preferencialmente, alimentos *in natura* ou minimamente processados a alimentos processados. Quanto mais natural for a alimentação, menos aditivos químicos serão consumidos;
6. Consumir frutas ou oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes) nos intervalos das refeições;
7. Adicionar em preparações como saladas de frutas, iogurtes, saladas, sementes como chia, linhaça ou quinoa;
8. Consumir, preferencialmente, alimentos integrais e ricos em fibras, como frutas cruas, inteiras e com bagaço e cereais integrais (arroz e pão integral);
9. Consumir diariamente legumes, verduras, frutas e leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico);
10. Consumir, preferencialmente, alimentos assados, cozidos ou grelhados (antes de cozer retirar a gordura visível e a pele de aves);
11. Dar preferência a óleos vegetais no preparo e azeite de oliva extra virgem para temperar;
12. Consumir, preferencialmente, carnes magras;
13. Consumir, preferencialmente, produtos lácteos desnatados ou semi-desnatados e queijo tipo minas, ricota ou cottage;
14. Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura como salgadinhos, biscoito recheado, e outros produtos de pastelaria;
15. Evitar o consumo de líquido durante as refeições (consumir no máximo ½ copo); e
16. Solicitar orientação de um profissional habilitado (nutricionista) ao invés de procurar informações na mídia ou redes sociais.

ANEXO 1 – SAFRA E ENTRESAFRA

SAFRA E ENTRESSAFRA DE HORTALIÇAS												
PRODUTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ABOBORA JAPONESA	*	*	*	*	*	*	*	*				
ABOBORA MORANGA	*	*	*	*	*	*	*	*				
ABOBORA SECA	*	*	*	*	*	*	*	*				
ABOBRINHA	*	*	*	*	*					*	*	*
ACELGA					*	*	*	*	*			
AGRIAO	*	*						*	*			
ALCACHOFRA										*	*	*
ALFACE					*	*	*	*	*	*	*	
ALHO PORRO	*	*	*							*	*	*
ALMEIRAO	*							*	*	*	*	*
ASPARGO	*	*	*	*								
BATATA-DOCE	*	*	*	*	*	*	*					
BERINJELA	*	*	*	*	*							
BETERRABA	*	*						*	*	*	*	*
BROCOLIS	*					*	*	*	*	*		
CARA			*	*	*	*	*	*				
CEBOLINHA	*	*	*	*							*	*
CENOURA	*						*	*	*	*	*	*
CHICORIA	*							*	*	*	*	
CHUCHU			*	*	*	*			*			
COGUMELO	*	*	*	*	*	*			*	*		
COUVE	*	*						*	*	*	*	*
COUVE-FLOR								*	*	*		
ERVA-DOCE							*	*	*	*		
ERVILHA						*	*	*				
ESCAROLA	*							*	*			
ESPINAFRE	*						*	*	*	*	*	
GENGIBRE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
INHAME	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
JILO	*	*	*	*	*							
MANDIOCA	*	*	*	*	*	*	*					
MANDIOQUINHA	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
MAXIXE	*	*	*	*								*
MILHO VERDE	*	*	*	*								*
MOSTARDA	*	*						*	*	*	*	
MOYASHI	*	*	*	*	*	*	*	*				
NABO	*						*	*	*	*		
PALMITO	*	*	*	*	*	*						
PEPINO	*	*	*	*							*	*
PIMENTA	*	*	*	*	*							
PIMENTAO	*	*	*	*								
QUIABO	*	*	*	*	*							
RABANETE	*						*	*	*	*	*	
REPOLHO	*	*	*	*					*	*	*	*
RUCULA	*				*	*	*	*				
SALSA	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*
SALSAO	*	*			*	*	*					*
TOMATE	*	*			*	*	*					*
VAGEM	*		*	*	*					*	*	*

SAFRA E ENTRESSAFRA DE FRUTAS NACIONAIS												
PRODUTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ABACATE		*	*	*	*	*	*					
ABACATE COLLISON					*	*	*					
ABACATE FORTUNA			*	*	*	*						
ABACATE FUCKS	*	*										
ABACATE MANTEIGA		*	*	*	*							
ABACATE OLINDA							*	*				
ABACATE PRINCE									*	*		
ABACATE WAGNER								*	*			
ABACAXI	*	*						*	*			*
AMEIXA	*	*										*
BANANA CLIMATIZ	*	*	*	*	*	*	*					
BANANA MAÇA	*	*		*	*	*						
BANANA NANICA	*	*		*	*	*	*					
BANANA PRATA					*	*	*	*	*	*		
CAJU	*	*										
CAQUI		*	*	*								
FIGO	*	*	*	*								
FIGO DA INDIA	*	*	*									
FRUTA DO CONDE		*										
GOIABA	*	*	*	*	*							
JABUTICABA								*	*	*	*	
JACA	*	*	*	*	*	*						
LARANJA	*			*	*	*	*	*				
LARANJA BAIA				*	*	*	*					
LARANJA LIMA			*	*	*	*	*	*				
LARANJA PERA	*				*	*	*	*	*	*		
LIMAO	*	*	*	*	*	*						
LIMAO GALEGO	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
LIMAO TAITI	*	*	*	*	*	*	*					
MAÇA	*	*	*	*								
MAMAO				*	*	*	*				*	
MAMAO HAWAI					*	*	*					
MANGA	*										*	*
MANGA BOURBON	*										*	*
MANGA CORAÇAO DE BOI											*	*
MANGA ESPADA	*										*	*
MANGA HADEN	*										*	
MARACUJA AZEDO	*	*	*	*	*	*	*					
MARACUJA DOCE	*	*	*	*	*							*
MELANCIA	*	*	*	*	*	*					*	*
MELANCIA XODAMA	*	*										
MELAO AMARELO	*	*	*				*	*				
MELAO PRINCE						*	*	*				
MORANGO							*	*	*	*	*	
NECTARINA											*	*
NESPERA									*	*		
PERA	*											
PESSEGO											*	*
TANGERINA CRAVO				*	*	*						
TANGERINA MURCOT						*	*	*	*			
TANGERINA PONCAN					*	*						
UVA ITALIANA	*	*	*									
UVA ISABEL		*	*									
UVA NIAGARA	*	*										

SAFRA E ENTRESSAFRA DE PRODUTOS DIVERSOS												
PRODUTO	MESES											
	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ALHO NACIONAL	*								*	*		*
ALHO ESTRANGEIRO	*	*	*	*	*	*						
BATATA	*	*	*	*	*	*						
CEBOLA	*	*	*						*	*	*	*
COCO	*	*	*	*	*	*	*					
OVOS	*	*	*	*	*							

ANEXO 2 - RELAÇÃO DE EQUIPAMENTOS BÁSICOS PARA O SETOR DE APROVISIONAMENTO

1. ÁREA DE RECEBIMENTO
   a. Balança plataforma – capacidade de 150 a 300kg
   b. Termômetro laser

2. ÁREA DE ARMAZENAGEM - TEMPERATURA AMBIENTE
   a. Palete de aço inox ou plástico – capacidade mínima 3.500 kg
   b. Estante vertical tipo drive in

3. ÁREA DE ARMAZENAGEM - TEMPERATURA CONTROLADA
   a. Câmara frigorífica modular
   b. Estante vertical perfurada em aço inox
   c. Palete de aço inox ou plástico – capacidade mínima 3500kg

4. ÁREA PRÉ-PREPARO DE CARNES
   a. Moedor de carne
   b. Freezer horizontal
   c. Ar condicionado tipo split
   d. Refrigerador industrial vertical ou horizontal de inox
   e. Cortador e fatiador de frios
   f. Suporte para facas em inox
   g. Suporte para placas em inox

5. ÁREA DE PRÉ-PREPARO DE VEGETAIS
   a. Cortador de legumes industrial com tripé
   b. Cutter
   c. Descascador de tubérculos industrial
   d. Processador de vegetais/ legumes industrial
   e. Refrigerador horizontal ou vertical industrial de inox

6. ÁREA DE PREPARO DE SOBREMESAS
   a. Batedeira industrial
   b. Liquidificador industrial
   c. Refrigerador horizontal ou vertical industrial de inox

7. ÁREA DE PANIFICAÇÃO
   a. Amasseira
   b. Armário para pães
   c. Batedeira industrial
   d. Misturador de massa
   e. Divisora de massa
   f. Cilindro modelador de pão
   g. Câmara climática
   h. Forno industrial
   i. Refrigerador industrial de 4 ou 6 portas
   j. Balança de mesa

8. ÁREA DE PREPARO DE SUCO
   a. Extrator industrial
   b. Liquidificador industrial basculante
   c. Máquina de gelo

9. ÁREA DE COCÇÃO
   a. Caldeirão industrial a gás ou vapor
   b. Chapa bifeteira
   c. Char broiler
   d. Coifa industrial
   e. Fogão industrial
   f. Forno combinado
   g. Exaustor
   h. Forno industrial

10. ÁREA DE DISTRIBUIÇÃO
   a. Balcão de distribuição aquecido – com protetor salivar
   b. Balcão de distribuição refrigerado – com protetor salivar
   c. Balcão de apoio
   d. *Passtrough* vertical aquecido
   e. *Passtrough* vertical refrigerado
   f. Refresqueira
   g. Cafeteira elétrica industrial
   h. Bebedouro industrial de inox
   i. Sanduicheira industrial
   j. Rechaud

11. ÁREA DE HIGIENIZAÇÃO
   a. Esguicho de pré-lavagem
   b. Escorredor de louças de inox
   c. Máquina de lavar louças

12. EQUIPAMENTOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS DE PRODUÇÃO
   a. Mesa lisa de inox com cuba
   b. Mesa lisa de inox sem cuba
   c. Estante com plano liso ou perfurado de inox
   d. Prateleira superior lisa ou perfurada de inox
   e. Gabinete em inox
   f. Lavatório inox para assepsia de mãos
   g. Termômetro tipo laser ou espeto

13. EQUIPAMENTOS DE TRANSPORTE
   a. Carro plataforma – capacidade de 200 a 400kg
   b. Carro chassi
   c. Carro esqueleto para transporte de GN's
   d. Carro auxiliar de inox
   e. Carro basculante para lavagem e transporte
   f. Carro para detritos – capacidade de 50 a 80L
   g. Carro para remolho
   h. Carro tanque
   i. Carro para transporte de pratos

BALANÇA PLATAFORMA	TERMÔMETRO TIPO LASER OU ESPETO	PALETE DE AÇO INOX OU PLÁSTICO	
ESTANTE VERTICAL TIPO DRIVE IN	CÂMARA MODULAR	ESTANTE PERFURADA E LISA EM INOX	
FREEZER HORIZONTAL	FREEZER/REFRIGERADOR VERTICAL	REFRIGERADOR INDUSTRIAL INOX	
CORTADOR E FATIADOR DE FRIOS	SUPORTE PARA FACAS	SUPORTE PARA PLACAS	CORTADOR DE LEGUMES INDUSTRIAL COM TRIPÉ
CUTTER	DESCASCADOR DE TUBÉRCULOS	PROCESSADOR DE VEGETAIS/ LEGUMES	BATEDEIRA INDUSTRIAL

LIQUIDIFICADOR INDUSTRIAL		AMASSEIRA	ARMÁRIO P/ PÃES
MISTURADOR DE MASSA	DIVISORA DE MASSA	CILINDRO MODELADOR DE PÃO	CÂMARA CLIMÁTICA
FORNO INDUSTRIAL		BALANÇA DE MESA	EXTRATOR INDUSTRIAL
MÁQUINA DE GELO	CALDEIRÃO INDUSTRIAL	CHAPA BIFETEIRA	CHARBROILER
COIFA INDUSTRIAL	FOGÃO INDUSTRIAL	FORNO COMBINADO	EXAUSTOR

BALCÃO DE DISTRIBUIÇÃO AQUECIDO E REFRIGERADOCOM PROTETOR SALIVAR	MOEDOR DE CARNE	BALCÃO DE APOIO INOX	PASSTROUGH VERTICAL AQUECIDO E REFRIGERADO
REFRESQUEIRA	CAFETEIRA ELÉTRICA INDUSTRIAL	BEBEDOURO INOX INDUSTRIAL	SANDUICHEIRA INDUSTRIAL
RECHAUD	ESGUINCHO DE PRÉ-LAVAGEM	ESCORREDOR DE LOUÇAS INOX	MÁQUINA DE LAVAR LOUÇAS
MESA LISA DE INOX SEM CUBA E COM CUBA		AR CONDICIONADO TIPOSPLIT PARA AÇOUGUE	GABINETE EM INOX
PRATELEIRA SUPERIOR LISA OU PERFURADA DE INOX		LAVATÓRIO INOX PARA ASSEPSIA DAS MÃOS	CARRO PLATAFORMA – 200 A 400KG

CARRO CHASSI	CARRO ESQUELETO PARA TRANSPORTE DE GN's	CARRO AUXILIAR DE INOX	CARRO BASCULANTE PARA LAVAGEM E TRANSPORTE
CARRO PARA DETRITOS – 50 A 80L	CARRO PARA REMOLHO	CARRO TANQUE	CARRO PARA TRANSPORTE DE PRATOS

ANEXO 3 - LISTA DE GÊNEROS DE QS/QR

GÊNEROS DE QS		
Carnes e derivados	Carne bovina desossada congelada	Filé mignon sem cordão Acém Contra filé de lombo sem cordão Pá Maminha Fraldinha Picanha Coração de alcatra Lagarto Patinho Coxão duro Coxão mole
	Carne bovina porcionada congelada (IQF)	Coxão mole em cubos Patinho moído Coração de alcatra em bifes Coxão mole em iscas
	Charque bovino	
	Carne bovina salgada curada dessecada *(Jerked Beef)*	
	Hambúrguer congelado	
	Peito de frango desossado, sem pele, congelado	
	Coxa com sobrecoxa de frango congelada	
	Coxa da asa de frango congelada *(drumet)*	
	Empanado de frango congelado *(steak)*	
	Ave temperada congelada	
	Carne suína desossada congelada	Pernil Lombo
	Carne suína com osso, fatiada, congelada	Bisteca
Pescados	Peixe congelado	Pescada Surubim Dourado Pintado Tilápia Merluza Salmão Linguado Badejo Tambaqui
	Lombo de bacalhau dessalgado congelado	
Leite e derivados	Leite em pó instantâneo	
	Margarina	
Grãos	Arroz beneficiado e polido	
	Arroz beneficiado e parboilizado	
	Feijão anão ou comum	Preto ou cores
Farinhas	Farinha de mandioca Amido de milho Fubá de milho	
Massas alimentícias	Macarrão massa seca	
Óleos e gorduras	Óleo de soja refinado	
Bebidas de fruta	Suco tropical Néctar de fruta Suco de fruta integral	
Nervinos	Café torrado e moído Achocolatado em pó Mate solúvel, instantâneo	
Açúcares	Açúcar cristal Açúcar refinado	

GÊNEROS DE QR		
Carne bovina	Costela com osso	
Embutidos	Linguiça Salsicha Bacon Mortadela Salame Presunto Peito de peru	
	Ingredientes salgados para feijoada	Rabo Pé Costela Orelha
Carne de frango	Coração	
Pescados	Camarão	
Ovos, leites e derivados	Manteiga Iogurte Queijo Leite fluido Creme de leite Leite condensado Doce de leite Ovo	
Grãos/cereais	Arroz beneficiado integral	
	Farinha	Rosca Milho Biju Milho Flocada Trigo Tradicional Trigo Integral Trigo para quibe Láctea
	Aveia	
	Milho	Canjica Pipoca
	Farofa pronta temperada	
	Polvilho	Azedo Doce
	Sagu	
	Granola e mistura de cereais	
	Barra de cereal	
Leguminosas/sementes secas	Ervilha seca Grão de bico Lentilha	
Macarrão	Massa fresca s/ recheio Massa fresca recheada Massa folhada Salgados congelados	
Óleos	Azeite	Oliva Dendê
Bebidas não alcoólicas	Água mineral Polpa de fruta Refrigerante Pó para refresco Chá Água de côco Achocolatado fluido	
Bebidas alcoólicas	Cerveja Aguardente Gim Vinho Vodka Rum Licor Tequila/ Whisky	

GÊNEROS DE QR		
Café	Solúvel Em grão	
Frutas		
Hortaliças, verduras		
Molhos/temperos/especiarias	Colorau ou colorífico	
	Açafrão	
	Outros temperos	Em pó Caldos Pasta
	Orégano Erva doce Cravo da índia Gengibre Gergelim	
	Canela	Em pó Pau
	Pimenta	Molho Em pó
	Noz moscada	Grão Em pó
	Sal	Refinado Grosso
	Vinagre	
	Fermentado acético	
Conservas e enlatados	Milho verde	
	Cebola	
	Ervilha	
	Tomate	Extrato Molho
	Tomate seco	
	Ameixa seca	
	Alcaparras	
	Aspargos	
	Patê	
	Sardinha	
	Atum	
	Azeitona	
	Cogumelo	
	Palmito	
	Pepino	
	Picles	
	Seleta de legumes	
Açúcares, doces, confeitos e panificação	Mel	
	Adoçante	
	Côco ralado	
	Chocolate	Granulado Barra
	Doces em calda	Cereja Pêssego Abacaxi Figo Ameixa
	Outros doces	Bananada Goiabada Marrom glacê Cocada Rapadura Paçoca Geleia
	Sobremesa em pó	Pudim Flan Gelatina/ Mousse

GÊNEROS DE QR		
Açúcares, doces, confeitos e panificação	Ingredientes panificação	Emulsificante Estabilizante Melhorador de farinha
	Fermento	Em pó Biológico
	Chantilly	
	Bicarbonato de sódio	
	Leite de côco	
	Coberturas para sorvete	
	Sorvete	
	Mistura em pó	Para bolos Para pães
	Panetone	
	Pão	Francês Batata Queijo De forma Doce
	Bolo	
	Torrada	
Produtos industrializados	Mistura em pó	Para sopa Para creme
	Batata	Palha Palito
	Biscoitos e bolachas doces	Com recheio Sem recheio
	Biscoitos e bolachas salgadas	
	Molhos	Inglês Madeira Barbecue Ketchup Mostarda Maionese De soja Quatro queijos
	Molhos prontos para salada	
Oleaginosas	Amendoim Linhaça Nozes Amêndoa - Pará Castanha de caju	
Outros	Gelo	

ANEXO 4 - GUIA PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO MENSAL

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
		LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
		COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
		PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
		FRIOS	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5		GRUPO 5	
		FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)
			GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B
		PRATO PRINCIPAL	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO I	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO H	GRUPO D
		GUARNIÇÃO	GRUPO K	GRUPO J	GRUPO L	GRUPO J	GRUPO K	GRUPO J	GRUPO J
		PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N
		SOBREMESA	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P
		COMPLEMENTO	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
SEMANA 2	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
		LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
		COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
		PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
		FRIOS	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5		GRUPO 5	
		FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)
			GRUPO B	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B
		PRATO PRINCIPAL	GRUPO F	GRUPO D	GRUPO G	GRUPO I	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO D
		GUARNIÇÃO	GRUPO J	GRUPO J	GRUPO L	GRUPO K	GRUPO J	GRUPO J	GRUPO K
		PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N
		SOBREMESA	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P
		COMPLEMENTO	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
		LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
		COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
		PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
		FRIOS	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5		GRUPO 5	
		FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)
			GRUPO B	GRUPO C	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B
		PRATO PRINCIPAL	GRUPO E	GRUPO F	GRUPO D	GRUPO I	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO H
		GUARNIÇÃO	GRUPO L	GRUPO J	GRUPO J	GRUPO J	GRUPO K	GRUPO K	GRUPO J
		PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N
		SOBREMESA	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P
		COMPLEMENTO	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
		LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
		COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
		PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
		FRIOS	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5	GRUPO 5		GRUPO 5	
		FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)
			GRUPO C	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B
		PRATO PRINCIPAL	GRUPO G	GRUPO F	GRUPO I	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO D	GRUPO E
		GUARNIÇÃO	GRUPO J	GRUPO J	GRUPO L	GRUPO J	GRUPO K	GRUPO J	GRUPO K
		PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N
		SOBREMESA	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P
		COMPLEMENTO	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
SEMANA 5	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	GRUPO 1	GRUPO 1	GRUPO 1
		LATICÍNIOS	GRUPO 2	GRUPO 2	GRUPO 2
		COMPLEMENTOS	GRUPO 3	GRUPO 3	GRUPO 3
		PANIFICADOS E CEREAIS	GRUPO 4	GRUPO 4	GRUPO 4
		FRIOS	GRUPO 5		GRUPO 5
		FRUTAS	GRUPO 6	GRUPO 6	GRUPO 6
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)	GRUPO A (2 OPÇÕES)
			GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B
		PRATO PRINCIPAL	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO D
		GUARNIÇÃO	GRUPO K	GRUPO J	GRUPO J
		PRATO BASE	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N	GRUPO M GRUPO N
		SOBREMESA	GRUPO P	GRUPO O	GRUPO P
		COMPLEMENTO	GRUPO Q	GRUPO Q	GRUPO Q

ANEXO 5 – LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO				
TIPO DE REFEIÇÃO	**COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO**	**GRUPO ALIMENTAR**	**TIPO DE ALIMENTO**	**FREQUÊNCIA**
ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	GRUPO A	Alface, agrião, acelga, repolho, rúcula, couve, pepino, tomate, beterraba, cenoura, espinafre, cenoura, rabanete	Diária
		GRUPO B	Abobrinha, berinjela, brócolis, couve-flor, abóbora, chuchu, milho, vagem, batata inglesa, batata doce, maxixe, cenoura, alho porró, beterraba, quiabo, cará, inhame, espinafre, couve	6x/ Semana
		GRUPO C	Lentilha, Grão de Bico, Soja	1x/ Semana
	PRATO PRINCIPAL	GRUPO D	Carne Bovina: Filé Mignom, Acém, Pá, Contra-Filé De Lombo, Maminha, Fraldinha, Picanha, Coração De Alcatra, Lagarto, Patinho, Coxão Duro, Coxão Mole, Charque, Carne Seca	10-12x/Mês
		GRUPO E	Carne Suína: Bisteca, pernil, lombo	2x/Mês
		GRUPO F	Carne de Frango: Peito de frango, coxa com sobrecoxa, coxa da asa	8-10x/Mês
		GRUPO G	Peixe: Espécie de acordo com aceitação regional (em posta ou filé)	2x/Mês
		GRUPO H	Produto Processado: Empanados e hambúrguer	2x/Mês
		GRUPO I	Comidas Regionais	1x/ Semana
	GUARNIÇÃO	GRUPO J	Milho, brócolis, couve-flor, batata inglesa, mandioca, cará, inhame, abóbora, quiabo, vagem, chuchu, abobrinha, couve, repolho	4x/ Semana
		GRUPO K	Massas, tortas salgadas, suflê, panqueca	2x/ Semana
		GRUPO L	Pratos à base de farinha de mandioca e farinha de milho	1x/ Semana
	PRATO BASE	GRUPO M	Arroz simples	6x/Semana
			Arroz acrescido de complementos (vegetais)	1x/Sem - arroz elaborado
		GRUPO N	Feijão carioca/preto	6x/Semana
			Feijão acrescido de complementos (embutidos)	1x/Sem - feijão elaborado
	SOBREMESA	GRUPO O	Doce: Pudins, tortas, flans, mousses, doces com frutas, gelatina, sorvete, pavês	3x/ Semana
		GRUPO P	Frutas da estação	4x/ Semana
	COMPLEMENTO	GRUPO Q	Bebida: Água e bebidas de fruta ou mate. Excepcionalmente: refrigerantes	Diária

ANEXO 6 – SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES

SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES		
GRUPO ALIMENTAR	**MODO DE PREPARO**	**SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES**
GRUPO A	Cru: cortar de forma diversificada ou ralar	Salada mista
GRUPO B	Aferventar	Salada cozida
GRUPO C	Cozer em água e temperar	Lentilha com legumes, grão de bico a vinagrete, salada de soja com cenoura, lentilha com cebolas douradas
GRUPO D	Grelhar, assar ou ensopar	Carne com legumes, carne assada, bife grelhado, escondidinho de carne, bife a rolê, carne moída com legumes, carne de panela, almôndegas, estrogonofe de carne, bife ensopado, carne de sol, carne moída refogada
GRUPO E	Grelhar, assar ou ensopar	Lombo ensopado, bisteca grelhada, lombo assado
GRUPO F	Grelhar, assar ou ensopar	Coxa/sobrecoxa assada, peito de frango grelhado, coxa/sobrecoxa ao molho, frango xadrez, estrogonofe de frango, coxa/sobrecoxa ao molho com legumes, fricassê de frango coxa da asa assada
GRUPO G	Grelhar, assar ou ensopar	Peixe grelhado, peixe ao molho, peixe assado
GRUPO H	Grelhar ou assar	Steak de frango a pizzaiolo, hambúrguer assado, nuggets assado
GRUPO I	Preparo diversificado	REGIÃO SUL: churrasco, feijoada, matambre recheado, entrevero, barreado
		REGIÃO SUDESTE: churrasco, feijoada, virado a paulista, polpetone ao sugo, frango a caipira com quiabo, roupa velha, moqueca capixaba
		REGIÃO CENTRO-OESTE: churrasco, feijoada, vori-vori, lambreado, frango a caipira com quiabo, frango ao molho pardo
		REGIÃO NORDESTE: churrasco, feijoada, escondidinho de charque, galinha guisada, carne de sol acebolada, moqueca de peixe, xinxim de galinha
		REGIÃO NORTE: Churrasco, feijoada, carne seca desfiada com tucumã, caldeirada de peixe, peixe c/jambu e tucupi
GRUPO J	Ensopar, refogar, assar, creme ou purê	Purê de batata, couve refogada, couve-flor gratinada, abóbora refogada, creme de milho, quiabo refogado, mandioca cozida, batata sauté, batata assada, purê de abóbora, brócolis no alho, abobrinha refogada, vagem na manteiga, purê de mandioca
GRUPO K	Preparo diversificado	Macarrão ao alho e óleo, macarrão ao sugo, macarrão ao molho branco, suflê de espinafre, torta de frango, panqueca de carne, lasanha de frango, canelone de ricota, rondeli de queijo e presunto, nhoque ao sugo, sopa paraguaia, macarronada
GRUPO L	Preparo diversificado	Polenta, pirão, farofa, paçoca de carne, cuscuz
GRUPO M	Preparo diversificado	Arroz tropeiro, arroz com brócolis, arroz carreteiro, arroz de leite, arroz à grega, risoto, arroz de forno, baião de dois, arroz Maria Isabel, arroz com castanha do Pará, arroz boliviano
GRUPO N	Preparo diversificado	Feijão tropeiro, tutu de feijão, feijão campeiro, feijão verde, feijão manteiguinha, feijão pantaneiro
GRUPO O	Preparo diversificado	Doce de leite, pudim de leite, pêssego em calda, gelatina colorida, arroz doce, mousse de limão, doce de abóbora, goiabada, manjar de côco, mousse de maracujá, marmelada com creme de leite, quindim, sagu, ambrosia, sorvete, açaí, cuscuz de tapioca, mousse de cupuaçu, furrundú, muncunzá
GRUPO P	Cru: cortar	Salada de fruta, fruta inteira ou porcionada

ANEXO 7 - SUGESTÕES DE CARDÁPIO REGIONAL

CARDÁPIO MENSAL – REGIÃO NORTE

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Margarina	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
		FRIOS	Salsicha	Peito de peru	Queijo	Presunto		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Agrião Cenoura	Alface Couve	Repolho branco Beterraba	Alface Tomate	Rúcula Pepino	Alface Tomate
			Abobrinha	Berinjela	Abóbora	Lentilha com legumes	Vagem	Milho	Cenoura
		PRATO PRINCIPAL	Ísca de carne com legumes	Coxa/sobrecoxa assada com ervas	Caldeirada de peixe	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Farofa de banana da terra	Couve-flor gratinada	Suflê de legumes	Abóbora refogada	Creme de milho
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz c/ castanha do Pará Feijão carioca ou preto	Arroz branco Tutu de feijão	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Açaí	Frutas da estação	Doce de leite	Frutas da estação	Pêssego em calda	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água
	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
SEMANA 2	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães
		FRIOS	Queijo	Ovo	Mortadela	Queijo		Presunto	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Espinafre Beterraba	Alface Tomate	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Acelga Rúcula	Alface Agrião	Tomate Pepino
			Batata	Maxixe	Grão de bico a vinagrete	Brócolis	Abobrinha	Beterraba	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Coxa/sobrecoxa ao molho com legumes	Carne de sol	Peixe ao molho	Carne seca desfiada com tucumã	Bife a rolê ao molho de tomate	Ísca de frango grelhado com creme de cebola	Cozido à brasileira
		GUARNIÇÃO	Quiabo refogado	Mandioca cozida	Pirão	Lasanha	Batata assada	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz Maria Isabel Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão de corda	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação	Cuscuz de tapioca	Frutas da estação	Goiabada com creme de leite	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães Bolo	Pães Granola	Pães	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães
		FRIOS	Presunto	Queijo	Salsicha	Peito de peru		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Agrião Alface	Tomate Repolho branco	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Tomate	Repolho branco Cenoura	Alface Beterraba
			Salada de soja com cenoura	Cenoura	Chuchu	Vagem	Batata doce	Milho	Quiabo
		PRATO PRINCIPAL	Lombo agridoce	Frango xadrez	Bife grelhado acebolado	Churrasco	Carne moída com legumes	Coxa/sobrecoxa assada ao molho de tomate	Hambúrguer assado com queijo
		GUARNIÇÃO	Cuscuz	Batata sauté	Abobrinha refogada	Mandioca cozida	Macarrão ao alho e óleo	Quiche de legumes	Purê de abóbora
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Baião de dois	Arroz branco Feijão manteguinha	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Pavê de chocolate	Frutas da estação	Doce de caju	Frutas da estação	Sorvete	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Iogurte	Leite	Leite	Leite	Vitamina de fruta
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães	Pães Bolo	Pães	Pães Granola
		FRIOS	Queijo	Presunto	Queijo	Ovo		Mortadela	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Beterraba Pepino	Alface Couve	Tomate Beterraba	Agrião Tomate	Alface Rúcula
			Lentilha com cebola dourada	Couve-flor	Couve	Inhame	Vagem	Abóbora	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Peixe assado ao molho de alcaparras	Strogonofe de frango	Feijoada	Carne de panela	Coxa/sobrecoxa ao molho	Almôndegas ao sugo	Bisteca grelhada
		GUARNIÇÃO	Brócolis no alho	Batata palha	Farofa	Purê de mandioca	Panqueca	Quiabo refogado	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Arroz carreteiro Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Salada de frutas	Pudim de cupuaçu	Frutas da estação	Mousse de maracujá	Frutas da estação	Marmelada	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA 5	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Flocos de milho	Pães Bolo
		FRIOS	Mortadela	Queijo	Presunto
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Acelga
			Milho	Cenoura	Beterraba
		PRATO PRINCIPAL	Carne com mandioca	Fricassê de frango	Isca de carne acebolada
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Vagem na manteiga	Repolho refogado
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Doce de leite com côco	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água

CARDÁPIO MENSAL – REGIÃO NORDESTE

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Margarina	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
		FRIOS	Salsicha	Peito de peru	Queijo	Presunto		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Agrião Cenoura	Alface Couve	Repolho branco Beterraba	Alface Tomate	Rúcula Pepino	Alface Tomate
			Abobrinha	Berinjela	Abóbora	Lentilha com legumes	Vagem	Milho	Cenoura
		PRATO PRINCIPAL	Ísca de carne com legumes	Coxa/sobrecoxa assada com ervas	Feijoada	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Farofa	Couve-flor gratinada	Suflê de legumes	Abóbora refogada	Creme de milho
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz Maria Isabel Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Doce de caju	Frutas da estação	Doce de leite	Frutas da estação	Pêssego em calda	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água
SEMANA 2	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães
		FRIOS	Queijo	Ovo	Mortadela	Queijo		Presunto	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Espinafre Beterraba	Alface Tomate	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Acelga Rúcula	Alface Agrião	Tomate Pepino
			Batata	Maxixe	Grão de bico a vinagrete	Brócolis	Abobrinha	Beterraba	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Coxa/sobrecoxa ao molho com legumes	Carne de sol acebolada	Peixe ao molho	Galinha Guisada	Bife a rolê ao molho de tomate	Ísca de frango grelhado com creme de cebola	Cozido à brasileira
		GUARNIÇÃO	Quiabo refogado	Mandioca cozida	Pirão	Rondeli de queijo e presunto	Batata assada	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Rubacão Feijão verde	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação	Mugunzá	Frutas da estação	Goiabada com creme de leite	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães Bolo	Pães Granola	Pães	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães
		FRIOS	Presunto	Queijo	Salsicha	Peito de peru		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Agrião Alface	Tomate Repolho branco	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Tomate	Repolho branco Cenoura	Alface Beterraba
			Salada de soja com cenoura	Cenoura	Chuchu	Vagem	Batata doce	Milho	Quiabo
		PRATO PRINCIPAL	Lombo agridoce	Frango xadrez	Bife grelhado acebolado	Churrasco	Carne moída com legumes	Coxa/sobrecoxa assada ao molho de tomate	Hambúrguer assado com queijo
		GUARNIÇÃO	Farofa de cebola	Batata sauté	Creme de milho	Mandioca cozida	Macarrão alho e óleo	Quiche de legumes	Purê de abóbora
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz à grega Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Pavê de chocolate	Frutas da estação	Cocada	Frutas da estação	Arroz doce c/ canela	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Iogurte	Leite	Leite	Leite	Vitamina de fruta
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães	Pães Bolo	Pães	Pães Granola
		FRIOS	Queijo	Presunto	Queijo	Ovo		Mortadela	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Beterraba Pepino	Alface Couve	Tomate Beterraba	Agrião Tomate	Alface Rúcula
			Lentilha com cebola dourada	Couve-flor	Espinafre	Inhame	Vagem	Abóbora	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Peixe grelhado ao molho de alcaparras	Strogonofe de frango	Escondidinho de charque	Carne de panela	Coxa/sobrecoxa Ao molho	Almôndegas ao sugo	Bisteca grelhada
		GUARNIÇÃO	Brócolis no alho	Batata palha	Cuscuz nordestino	Abobrinha refogada	Suflê de espinafre	Quiabo refogado	Macarrão molho branco
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão campeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Baião de dois	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Salada de frutas	Manjar de coco	Frutas da estação	Mousse de maracujá	Frutas da estação	Marmelada	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
SEMANA 5	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Flocos de milho	Pães Bolo
		FRIOS	Mortadela	Queijo	Presunto
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Acelga
			Milho	Cenoura	Beterraba
		PRATO PRINCIPAL	Carne com mandioca	Fricassê de frango	Isca de carne acebolada
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Vagem na manteiga	Repolho refogado
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Sorvete	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água

CARDÁPIO MENSAL – REGIÃO CENTRO OESTE

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Margarina	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
		FRIOS	Salsicha	Peito de peru	Queijo	Presunto		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Agrião Cenoura	Alface Couve	Repolho branco Beterraba	Alface Tomate	Rúcula Pepino	Alface Tomate
			Abobrinha	Berinjela	Abóbora	Lentilha com legumes	Vagem	Milho	Cenoura
		PRATO PRINCIPAL	Ísca de carne com legumes	Coxa/sobrecoxa assada com ervas	Feijoada	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Farofa	Couve-flor gratinada	Suflê de legumes	Abóbora refogada	Creme de milho
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Arroz carreteiro Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Mousse de cupuaçu	Salada de fruta	Doce de leite	Frutas da estação	Pêssego em calda	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
SEMANA 2	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães
		FRIOS	Queijo	Ovo	Mortadela	Queijo		Presunto	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Espinafre Beterraba	Alface Tomate	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Acelga Rúcula	Alface Agrião	Tomate Pepino
			Batata	Maxixe	Grão de bico a vinagrete	Brócolis	Abobrinha	Beterraba	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Coxa/sobrecoxa ao molho com legumes	Carne de sol	Peixe ao molho	Vori-Vori	Bife a rolê ao molho de tomate	Ísca de frango grelhado com creme de cebola	Cozido à brasileira
		GUARNIÇÃO	Quiabo refogado	Mandioca cozida	Pirão	Sopa paraguaia	Batata assada	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz boliviano Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão pantaneiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação	Furrundú	Frutas da estação	Goiabada com creme de leite	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães Bolo	Pães Granola	Pães	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães
		FRIOS	Presunto	Queijo	Salsicha	Peito de peru		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Agrião Alface	Tomate Repolho branco	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Tomate	Repolho branco Cenoura	Alface Beterraba
			Salada de soja com cenoura	Cenoura	Chuchu	Vagem	Batata doce	Milho	Quiabo
		PRATO PRINCIPAL	Lombo agridoce	Frango xadrez	Bife grelhado acebolado	Churrasco	Carne moída com legumes	Coxa/sobrecoxa assada ao molho de tomate	Hambúrguer assado com queijo
		GUARNIÇÃO	Farofa de cebola	Batata sauté	Creme de milho	Mandioca cozida	Macarrão molho branco	Quiche de legumes	Purê de abóbora
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Tutu de feijão	Arroz à grega Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Pavê de chocolate	Frutas da estação	Pudim	Frutas da estação	Arroz doce c/ canela	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Iogurte	Leite	Leite	Leite	Vitamina de fruta
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães	Pães Bolo	Pães	Pães Granola
		FRIOS	Queijo	Presunto	Queijo	Ovo		Mortadela	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Beterraba Pepino	Alface Couve	Tomate Beterraba	Agrião Tomate	Alface Rúcula
			Lentilha com cebola dourada	Couve-flor	Espinafre	Inhame	Vagem	Abóbora	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Peixe grelhado ao molho de alcaparras	Strogonofe de frango	Frango a caipira com quiabo	Carne de panela	Coxa/sobrecoxa ao molho	Almôndegas ao sugo	Bisteca grelhada
		GUARNIÇÃO	Brócolis no alho	Batata palha	Polenta	Abobrinha refogada	Suflê de espinafre	Quiabo refogado	Macarronada
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz com pequi Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Salada de frutas	Manjar de coco	Frutas da estação	Mousse de maracujá	Frutas da estação	Marmelada	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
SEMANA 5	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Flocos de milho	Pães Bolo
		FRIOS	Mortadela	Queijo	Presunto
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Acelga
			Milho	Cenoura	Beterraba
		PRATO PRINCIPAL	Carne com mandioca	Fricassê de frango	Isca de carne acebolada
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Vagem na manteiga	Repolho refogado
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Bombocado	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água

CARDÁPIO MENSAL – REGIÃO SUDESTE

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Margarina	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
		FRIOS	Salsicha	Peito de peru	Queijo	Presunto		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Agrião Cenoura	Alface Couve	Repolho branco Beterraba	Alface Tomate	Rúcula Pepino	Alface Tomate
			Abobrinha	Berinjela	Abóbora	Lentilha com legumes	Vagem	Milho	Cenoura
		PRATO PRINCIPAL	Isca de carne com legumes	Coxa/sobrecoxa assada com ervas	Moqueca de peixe	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Pirão	Couve-flor gratinada	Suflê de legumes	Abóbora refogada	Creme de milho
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz com brócolis Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Mousse de cupuaçu	Salada de fruta	Doce de leite	Frutas da estação	Pêssego em calda	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
SEMANA 2	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães
		FRIOS	Queijo	Ovo	Mortadela	Queijo		Presunto	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Espinafre Beterraba	Alface Tomate	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Acelga Rúcula	Alface Agrião	Tomate Pepino
			Batata	Maxixe	Grão de bico a vinagrete	Brócolis	Abobrinha	Beterraba	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Coxa/sobrecoxa ao molho com legumes	Carne de sol	Peixe grelhado ao molho de alcaparras	Bisteca grelhada com ovo frito	Bife a rolê ao molho de tomate	Isca de frango grelhado com creme de cebola	Cozido à brasileira
		GUARNIÇÃO	Quiabo refogado	Mandioca cozida	Cuscuz paulista	Rondeli de queijo e presunto	Batata assada	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Baião de dois Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação	Pudim	Frutas da estação	Goiabada com creme de leite	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães Bolo	Pães Granola	Pães	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães
		FRIOS	Presunto	Queijo	Salsicha	Peito de peru		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Agrião Alface	Tomate Repolho branco	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Tomate	Repolho branco Cenoura	Alface Beterraba
			Salada de soja com cenoura	Cenoura	Chuchu	Vagem	Batata doce	Milho	Quiabo
		PRATO PRINCIPAL	Lombo agridoce	Frango xadrez	Bife grelhado acebolado	Churrasco	Carne moída com legumes	Coxa/sobrecoxa assada ao molho de tomate	Hambúrguer assado com queijo
		GUARNIÇÃO	Farofa de cebola	Batata sauté	Creme de milho	Mandioca cozida	Macarrão alho e óleo	Quiche de legumes	Purê de abóbora
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz à grega Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Pavê de chocolate	Frutas da estação	Marmelada	Frutas da estação	Sorvete	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Iogurte	Leite	Leite	Leite	Vitamina de fruta
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães	Pães Bolo	Pães	Pães Granola
		FRIOS	Queijo	Presunto	Queijo	Ovo		Mortadela	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Beterraba Pepino	Alface Couve	Tomate Beterraba	Agrião Tomate	Alface Rúcula
			Lentilha com cebola dourada	Couve-flor	Espinafre	Inhame	Vagem	Abóbora	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Peixe assado	Strogonofe de frango	Feijoada	Carne de panela	Coxa/sobrecoxa ao molho	Almôndegas ao sugo	Pernil assado
		GUARNIÇÃO	Brócolis no alho	Batata palha	Farofa	Abobrinha refogada	Suflê de espinafre	Quiabo refogado	Macarrão alho e óleo
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Tutu de feijão	Arroz carreteiro Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Salada de frutas	Arroz doce c/ canela	Frutas da estação	Mousse de maracujá	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
SEMANA 5	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Flocos de milho	Pães Bolo
		FRIOS	Mortadela	Queijo	Presunto
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Acelga
			Milho	Cenoura	Beterraba
		PRATO PRINCIPAL	Carne com mandioca	Fricassê de frango	Isca de carne acebolada
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Vagem na manteiga	Repolho refogado
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Canjica	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água

CARDÁPIO MENSAL – REGIÃO SUL

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Margarina	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Aveia	Pães Bolo	Pães Granola	Pães Bolo	Pães	Pães
		FRIOS	Salsicha	Peito de peru	Queijo	Presunto		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Agrião Cenoura	Alface Couve	Repolho branco Beterraba	Alface Tomate	Rúcula Pepino	Alface Tomate
			Abobrinha	Berinjela	Abóbora	Lentilha com legumes	Vagem	Milho	Cenoura
		PRATO PRINCIPAL	Isca de carne com legumes	Coxa/sobrecoxa assada com ervas	Feijoada	Carne assada ao molho madeira	Peito de frango grelhado acebolado	Steak de frango assado a pizzaiolo	Cubos de carne grelhado ao vinagrete
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batata	Farofa	Couve-flor gratinada	Suflê de legumes	Abóbora caramelizada	Creme de milho
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz de leite Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Sagu de vinho	Frutas da estação	Doce de leite	Frutas da estação	Pêssego em calda	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água
SEMANA 2	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães
		FRIOS	Queijo	Ovo	Mortadela	Queijo		Presunto	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Espinafre Beterraba	Alface Tomate	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Acelga Rúcula	Alface Agrião	Tomate Pepino
			Batata	Maxixe	Grão de bico a vinagrete	Brócolis	Abobrinha	Beterraba	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Coxa/sobrecoxa ao molho com legumes	Carne de sol acebolada	Peixe ao molho	Entrevero	Bife a rolê ao molho de tomate	Isca de frango grelhado com creme de cebola	Cozido à brasileira
		GUARNIÇÃO	Quiabo refogado	Mandioca cozida	Pirão	Nhoque ao sugo	Batata rústica	Cenoura refogada	Macarrão ao sugo
		PRATO BASE	Arroz com brócolis Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Tutu de feijão	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Gelatina	Frutas da estação	Chico balanceado	Frutas da estação	Goiabada com creme de leite	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
SEMANA 3	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite	Vitamina de fruta	Leite	Leite	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães Bolo	Pães Granola	Pães	Pães Flocos de milho	Pães	Pães Bolo	Pães
		FRIOS	Presunto	Queijo	Salsicha	Peito de peru		Queijo	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Agrião Alface	Tomate Repolho branco	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Tomate	Repolho branco Cenoura	Alface Beterraba
			Salada de soja com cenoura	Cenoura	Chuchu	Vagem	Batata doce	Milho	Quiabo
		PRATO PRINCIPAL	Lombo agridoce	Frango xadrez	Bife grelhado acebolado	Churrasco	Carne moída com legumes	Coxa/sobrecoxa assada ao molho de tomate	Hambúrguer assado com queijo
		GUARNIÇÃO	Farofa de cebola	Batata sauté	Creme de milho	Mandioca cozida	Macarrão alho e óleo	Quiche de legumes	Purê de abóbora
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão tropeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz à grega Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Pavê de chocolate	Frutas da estação	Ambrosia	Frutas da estação	Arroz doce c/ canela	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
SEMANA 4	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Leite	Iogurte	Leite	Leite	Leite	Vitamina de fruta
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina	Manteiga	Requeijão	Margarina
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Bolo	Pães Aveia	Pães	Pães Bolo	Pães	Pães Granola
		FRIOS	Queijo	Presunto	Queijo	Ovo		Mortadela	
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Repolho roxo Cenoura	Alface Tomate	Beterraba Pepino	Alface Couve	Tomate Beterraba	Agrião Tomate	Alface Rúcula
			Lentilha com cebola dourada	Couve-flor	Espinafre	Inhame	Vagem	Abóbora	Berinjela
		PRATO PRINCIPAL	Peixe grelhado ao molho de alcaparras	Strogonofe de frango	Matambre recheado	Carne de panela	Coxa/sobrecoxa Ao molho	Almôndegas ao sugo	Bisteca grelhada
		GUARNIÇÃO	Brócolis no alho	Batata palha	Polenta	Abobrinha refogada	Suflê de espinafre	Quiabo refogado	Macarrão molho branco
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão campeiro	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz carreteiro Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Salada de frutas	Manjar de coco	Frutas da estação	Mousse de maracujá	Frutas da estação	Marmelada	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água

SEMANA 5	REFEIÇÃO	COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO	DIA 29	DIA 30	DIA 31
	CAFÉ DA MANHÃ/ CEIA	CAFÉ/CHÁS E AÇÚCARES	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó	Café e achocolatado em pó
		LATICÍNIOS	Leite	Iogurte	Leite
		COMPLEMENTOS	Margarina	Manteiga	Requeijão
		PANIFICADOS E CEREAIS	Pães	Pães Flocos de milho	Pães Bolo
		FRIOS	Mortadela	Queijo	Presunto
		FRUTAS	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
	ALMOÇO/ JANTAR	ENTRADA	Alface Tomate	Acelga Pepino	Alface Acelga
			Milho	Cenoura	Beterraba
		PRATO PRINCIPAL	Carne com mandioca	Fricassê de frango	Isca de carne acebolada
		GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Vagem na manteiga	Repolho refogado
		PRATO BASE	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto	Arroz branco Feijão carioca ou preto
		SOBREMESA	Frutas da estação	Quindim	Frutas da estação
		COMPLEMENTO	Suco e água	Suco e água	Suco e água